

KINESIOLOGI YOGA ASANAS

(KUNCI KEBAHAGIAAN TUBUH, PIKIRAN DAN JIWA)

Oleh:

I Gusti Made Widya Sena
Dosen Jurusan Yoga & Kesehatan pada Fakultas Brahma Widya IHDN Denpasar

ABSTRACT:

Yoga means the experience of wholeness or unity with the inner being. This unity comes after destroying the duality of the mind into the highest consciousness. Asana, pranayama, mudra and bandha are the four major studies of yoga. The four elements can not be separated, interconnected and related to each other. Asanas is the third step in eight stages of yoga path, known as astangga yoga or eight stages of yoga. The goal is to make our body steady and ready for higher techniques such as pranayama (breath setting), pratyahara (sensual withdrawal), dharana (concentration), dhyana (meditation) and Samadhi (cosmic realization). In addition the asanas movement makes the production of hormones from different glands to be balanced, the position of stretch and bend of the movement of asanas, which is done within a certain time, put special pressure and sustained on the glands that will stimulate the gland in various ways, regulate the production of glands and will eventually control the emotions. If the gland deficiency is resolved, the mind becomes free from emotional disturbances and perfect inner calm will be achieved. Kinesiology is a reference theory that deals with motion in terms of analyzing the work function of muscles for and after performing yoga asanas movements on the human body.

Keywords: Kinesiology, Yoga, Health

ABSTRAK:

Yoga berarti pengalaman dari keutuhan atau kesatuan dengan keberadaan bathin. Kesatuan ini hadir setelah menghancurkan dualitas pikiran ke dalam kesadaran tertinggi. Asana, pranayama, mudra dan bandha adalah empat kajian utama dari yoga. Keempat unsur tersebut tidak dapat dipisahkan, saling berhubungan dan berkaitan antara satu dengan lainnya. Asana merupakan langkah ketiga dalam delapan tahapan jalan yoga, yang dikenal dengan sebutan astangga yoga atau delapan tahapan yoga. Tujuannya adalah membuat tubuh kita mantap dan siap untuk teknik-teknik yang lebih tinggi seperti pranayama (pengaturan nafas), pratyahara (penarikan indera), dharana (konsentrasi), dhyana (meditasi) dan Samadhi (realisasi kosmis). Selain itu gerakan asanas membuat produksi hormon dari berbagai kelenjar menjadi seimbang, posisi meregang dan menekuk dari gerakan asanas, yang dilakukan dalam jangka waktu tertentu, memberikan tekanan yang khusus dan berkelanjutan pada kelenjar-kelenjar sehingga akan merangsang kelenjar dengan berbagai cara, mengatur produksi kelenjar dan akhirnya akan mengontrol emosi. Jika kekurangan kelenjar teratasi, pikiran menjadi bebas dari gangguan emosi dan ketenangan bathin yang sempurna akan tercapai. Kinesiologi adalah teori acuan yang berhubungan dengan gerakan yang ditinjau dari analisis fungsi kerja otot untuk dan setelah melakukan gerakan yoga asanas pada tubuh manusia.

Kata kunci: Kinesiologi, Yoga, Kesehatan

I. PENDAHULUAN

Seiring dengan kemajuan jaman, teknologi dan pemenuhan kebutuhan dewasa ini sejalan dengan tingginya hasrat manusia untuk memenuhi segala kebutuhan hidupnya. Sebagian besar manusia modern memiliki banyak waktu yang digunakan

untuk memberikan kenikmatan sensual dan kesenangan fisik dalam hidupnya. Pada akhirnya stress tidak dapat dihindari. Segala cara dilakukan manusia modern agar dapat menghilangkan stress yang muncul dan menghantui hidup hingga pada akhirnya memperoleh kebebasan dari ketegangan tersebut.

Salah satu cara untuk menghilangkan ketegangan dan kelelahan fisik, mental dan jiwa adalah dengan melakukan yoga. Untuk saat ini yoga yang dipraktekkan di hampir seluruh dunia sebagai bentuk kegiatan olah raga yang dapat mendatangkan kesehatan tubuh dan menenangkan pikiran. Praktik yoga sebenarnya melampaui seluruh kegiatan olah tubuh, karena yoga memiliki kelengkapan trilogi ilmu pengetahuan. Yakni, hakikat dan realita ontologi, cara berpikir pengetahuan epistemologi yang tersistematis dan nilai aksiologi sebagai pelengkap makna dari yoga.

Yoga berarti pengalaman dari keutuhan atau kesatuan dengan keberadaan bathin. Kesatuan ini hadir setelah menghancurkan dualitas pikiran ke dalam kesadaran tertinggi. Asana, pranayama, mudra dan bandha adalah empat kajian utama dari yoga. Keempat unsur tersebut tidak dapat dipisahkan, saling berhubungan dan berkaitan antara satu dengan lainnya. Asana merupakan langkah ketiga dalam delapan tahapan jalan yoga, yang dikenal dengan sebutan astangga yoga atau delapan tahapan yoga.

Tujuannya adalah membuat tubuh kita mantap dan siap untuk teknik-teknik yang lebih tinggi seperti pranayama (pengaturan nafas), pratyahara (penarikan indera), dharana (konsentrasi), dhyana (meditasi) dan Samadhi (realisasi kosmis). Secara bertahap, setelah tubuh menjadi terbiasa terhadap latihan asanas yang lentur dan santai ini, maka semua aktifitas fisik akan menjadi bagian dari asanas, dilakukan dengan lancar, halus, disertai dengan nafas yang dalam sehingga tubuh mendapat banyak oksigen dan pikiran menjadi tenang dan terkendali serta tanggap terhadap berbagai kebutuhan dan situasi.

II. PEMBAHASAN

2.1 Yoga Asanas

Yoga adalah usaha yang dilakukan secara terus menerus untuk mencapai kesadaran jiwa. Kesadaran jiwa dimaksud adalah kesadaran akan kesejatian diri yang dilakukan dengan penyatuan tubuh, pikiran dan jiwa, yang tentunya dilakukan dengan praktek-praktek disiplin olah tubuh dan

pikiran. Hal ini sangat sulit untuk dilakukan jika tidak disertai dengan disiplin (sadhana) dan kebiasaan (abhyasa). Kebiasaan dan disiplin dapat membantu dan melatih tubuh, pikiran dan jiwa untuk bergerak seirama dan senada sehingga menghasilkan tubuh yang harmoni.

Yoga muncul sekitar 5.000 tahun yang lalu. Pada abad ke-2 SM Maharsi Patanjali mengkompilasikan ajaran Yoga dan menyusun yoga sutra Patanjali menjadi delapan tahapan yoga (Astangga Yoga). Astangga Yoga terdiri dari yama (pengendalian diri), nyama (disiplin diri), asana (postur/pose untuk melakukan yoga), pranayama (teknik pernapasan), pratyahara (penguasaan diri), dharana (konsentrasi), dhyana (meditasi) dan Samadhi (kesadaran tertinggi). Asanas juga menyediakan jalan untuk mengembangkan bathin dalam mencapai kesadaran diri sehingga asanas dapat membantu menenangkan pikiran (Vivekananda, 2012:2).

Asanas mempengaruhi setiap aspek fisik manusia, tidak saja membuat seimbang kerja kelanjat tetapi juga membuat otot-otot giat dan santai, begitu pula dengan sistem saraf, menstimulir sirkulasi, mengendurkan otot dan memusatkan pikiran. Selama melakukan gerakan-gerakan yang halus ini, tubuh tetap berada dalam keadaan efisien yang rileks dan pernapasan panjang yang menyertai sikap-sikap ini membuat darah menyerap lebih banyak oksigen. Selama melakukan asanas, tenaga lebih banyak dikumpulkan daripada dikeluarkan.

Asanas, sebagai kebalikan dari olah raga yang selama ini ada melibatkan kontraksi otot tertentu, dipertahankan dalam jangka waktu tertentu dan diikuti oleh perasaan yang rileks dan nafas yang halus. Setelah melakukan gerakan asanas yang cukup lama, maka otot-otot akan menjadi rileks. Dengan kata lain, melalui asanas kita mendapatkan secara alami apa yang tidak pernah diberikan oleh obat-obatan yakni membuat rileks otot. Rileksasi yang sempurna dari gerakan asanas dapat menghemat energi yang dapat dikumpulkan oleh tubuh untuk meningkatkan pikiran mencapai kesadaran kosmis.

2.2 Manfaat Melakukan Yoga Asanas

Sebagian orang memiliki pemahaman yang keliru karena menganggap asana hanya bersifat olah jasmani saja dan tidak ada hubungannya dalam memberikan jalan kesadaran spiritual. Hal ini salah karena meski asana sendiri tidak dapat memberikan kesadaran spiritual tetapi asana merupakan salah satu tahapan pada jalan spiritual. Asana membuat pikiran kuat dan mampu menahan rasa sakit. Setelah melakukan asana, maka praktek asana dapat memberikan pikiran yang seimbang dan vitalitas tubuh yang dinamis. Selain manfaat yang diperoleh dengan melakukan asanas di atas, manfaat lainnya yang dapat kita peroleh dengan melakukan yoga asanas antara lain:

1. Dengan disiplin dan kewaspadaan yang baik, setiap pria, wanita dan anak-anak dapat melakukan asanas, tergantung pada usia, kesehatan dan penyakit yang diderita.
2. Asanas adalah metode terbaik untuk menjaga dan mempertahankan fleksibilitas tulang belakang dan menghilangkan kelengkungan tulang belakang. Selain itu juga memperbaiki penyakit terkait postur tubuh, seperti sakit punggung, nyeri bahu, sendi, kekakuan
3. Asana dapat membangun, membantu dan memperbaiki jaringan otot, menenangkan saraf yang gelisah, menghilangkan kelelahan, mengembalikan energi yang hilang, membantu menjaga tubuh dan pikiran tetap baik.
4. Asanas sangat mudah untuk dilakukan, biaya yang murah, pencegahan, memperbaiki kelainan mental dan fisik atau keduanya, dan tidak memerlukan materi yang banyak untuk melakukannya, cukup dengan matras atau karpet saja.
5. Asana memberikan energi baru bagi kelenjar endokrin sehingga tubuh menerima bagian penting yang diperlukan untuk fungsi tubuh.
6. Kerangka tulang tubuh diremajakan, nafsu makan membaik, asana membantu merawat seluruh organ pencernaan.
7. Asana membantu mengurangi berat badan,

secara alami mengeluarkan lemak dari dalam tubuh

Asana mempertajam intelektual, meningkatkan daya ingat dan ketangkasan, memberikan kekuatan pikiran dan memudahkan kita untuk berkonsentrasi. Semua kemampuan mental dan sistem mendapatkan energi baru, semangat baru dan merangsang pikiran untuk aktif dan dinamis.

2.3 Kinesiologi

Kinesiologi berasal dari kata kines dan logos, kines adalah gerak sedangkan logos berarti ilmu. Jadi kinesiologi adalah ilmu yang mempelajari tentang gerak, khususnya gerak pada manusia. Kinesiologi adalah ilmu atau tentang pergerakan otot-otot manusia (Panero & Zelnik, 2003:318). Iskandar dalam bukunya *The Miracle Of Touch* (2010:93) menjelaskan bahwa Kinesiologi adalah suatu metode untuk menjaga kesehatan dengan cara memastikan agar otot bekerja dan berfungsi dengan benar. Dipercaya bahwa setiap otot berhubungan dengan bagian-bagian tubuh lain seperti pencernaan, peredaran darah dan organ-organ khusus. Jika sebuah otot mengalami gangguan fungsi, bagian lain yang terkait dengan otot tersebut akan terganggu.

Kinesiologi adalah ilmu yang mempelajari gerakan, namun definisi ini terlalu umum untuk digunakan banyak orang. Kinesiologi menyatukan bidang anatomi, fisiologi, fisika dan geometri dan hubungan mereka untuk gerakan manusia (Lippert, 2006:3). Kinesiologi adalah ilmu yang mempelajari tentang gerak tubuh manusia, dalam ilmu kinesiologi ada beberapa disiplin ilmu yang terkait didalamnya seperti anatomi, fisiologi dan biomekanik (Greene dan Susan, 2017: 5). Secara umum, kinesiologi menjelaskan mengenai gerakan-gerakan pada persendian, seperti gerakan yang paling sederhana berupa gerakan menggeser, bagian tubuh yang digerakkan dan gerakkan rangka. Dalam jurnal ini, yang dimaksud dengan kinesiologi adalah teori acuan yang berhubungan dengan gerakan yang ditinjau dari analisis fungsi kerja otot untuk dan setelah melakukan gerakan yoga asanas pada tubuh manusia.

2.4 Struktur Kinesiologi

Lippert dalam bukunya *Clinical Kinesiology and Anatomy* (2006:107) membagi kinesiologi menjadi tiga bagian struktur. Menurutnya, bagian struktur dalam kinesiologi dapat diklasifikasikan menjadi tiga bagian potongan tubuh, yakni:

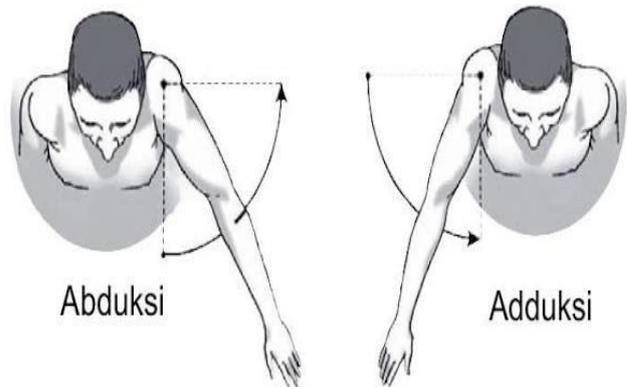
1. Sendi pada bahu (shoulder joint)

Sendi bahu adalah sendi yang terdiri dari bola dan socket dengan gerakan disekitar ketiga sumbu. Kepala humerus mengartikulasikan dengan fossa glenoid scapula membentuk sendi bahu. Sendi bahu adalah salah satu sendi yang paling banyak bergerak dalam tubuh dan salah satu yang paling stabil.



Gambar 1. Tulang bahu pada manusia (gambar didownload dari prestasiherfen.blogspot.com)

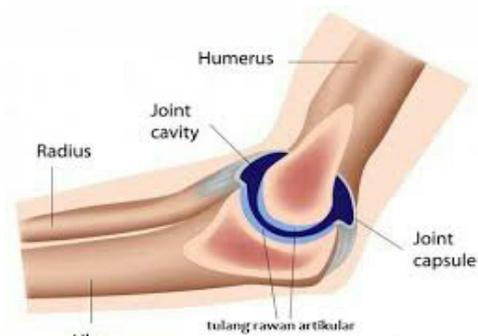
Pergerakan yang mungkin dapat dilakukan oleh manusia melalui sendi bahu adalah fleksi, ekstensi, hiperekstensi, abduksi, adduksi, sirkumduksi, rotasi lateral, rotasi medial, abduksi horizontal, adduksi horizontal dan skapsi.



Gambar 2. Pergerakan Sendi Bahu (gambar didownload dari dunia-mulyadi.com)

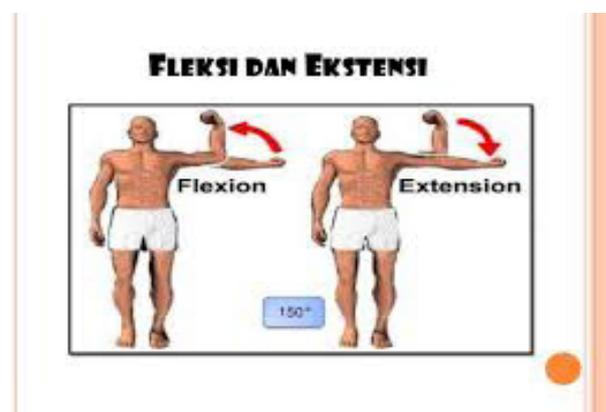
2. Sendi pada siku (elbow joint)

Kompleks siku terbuat dari tiga tulang, tiga ligament, dua sendi dan satu kapsul. Artikulasi humerus dengan ulna dan radius umumnya disebut sebagai sendi siku.



Gambar 3. Sendi siku (gambar didownload dari usaha321.net)

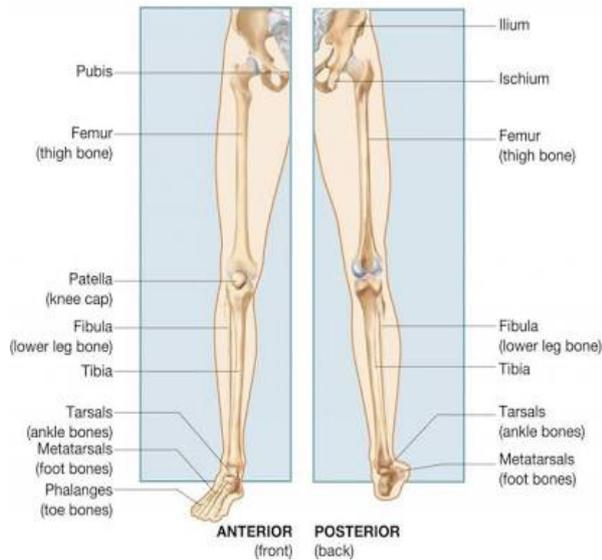
Pergerakan yang mungkin dapat dilakukan oleh sendi siku adalah fleksi dan ekstensi. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 4. Pergerakan sendi siku (gambar didownload dari slideshare.net)

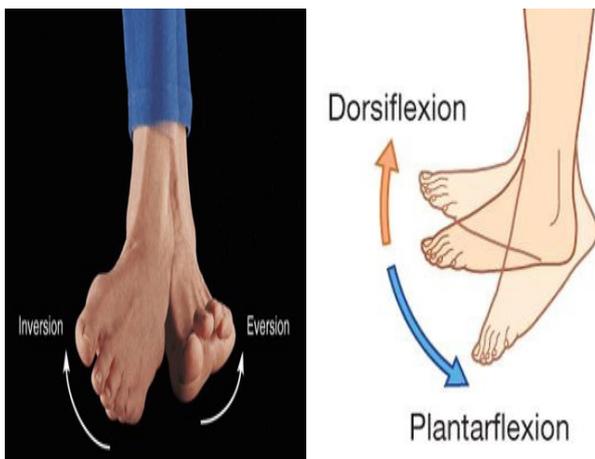
3. Sendi bagian bawah

Inti sendi bawah mengacu pada bagian tubuh dari pinggul ke jari kaki. Bagian-bagian sendi bagian bawah termasuk didalamnya sendi pinggul, lutut, tulang paha, pergelangan kaki dan kaki.



Gambar 5. Sendi bagian bawah

Pergerakan yang mungkin dapat dilakukan oleh manusia melalui sendi bagian bawah adalah inversion, eversion, abduksi, adduksi, dorsifleksi, plantarfleksi, fleksi, ekstensi, dan lainnya.



Gambar 6 & 7.

Pergerakan sendi (kaki) bagian bawah (gambar didownload dari apki.or.id)

2.5 Otot Dalam Yoga Asanas

Dalam istilah “asana” yang berarti sikap yang dilakukan dengan mantap dan nyaman (yoga sthira sukham asanam) terlihat perbedaan antara latihan

yoga dengan sistem-sistem latihan fisik lainnya. Gerak badan dan senam lebih menitikberatkan dan lebih mengembangkan otot dengan jalan menggerak-gerakannya (lebih mengutamakan gerakan dan biasanya berupa gerakan-gerakan meregang dan berkontraksi dengan kuat yang dilakukan dengan cepat dan bergantian).

Latihan-latihan ini biasanya dilakukan dengan gerakan yang semakin lama semakin sulit dan pada akhirnya akan mengarah ke sifat persaingan dan ketegangan yang diakibatkannya menstimulir pengeluaran adrenalin dari kelenjar adrenal yang mendorong tubuh untuk bekerja lebih keras. Meskipun aktifitas yang memerlukan kekuatan ini dapat menambah bentuk dan kekuatan otot serta melancarkan sirkulasi, namun kurang memperhatikan sistem endokrin yang sangat penting bagi ketenangan mental dan kesehatan fisik. Berikut perbedaan antara olah raga keras dengan yoga asanas yang dibuat dalam bentuk tabel di bawah ini:

OLAH RAGA KERAS		YOGA ASANAS	
1.	Berulang- dan ekspansi ulang, cepat, kuat berganti-ganti, kontraksi	1.	Kontraksi yang lunak terhadap otot tertentu disertai relaksasi
2.	Awalnya mudah, lama kelamaan menjadi sulit	2.	Awalnya mungkin sulit, namun dilakukan dengan pelan dan dalam jangka waktu tertentu
3.	Kemungkinan terjadi ketegangan jantung	3.	Gerakan bertahap yang halus dan tidak menimbulkan ketegangan pada jantung
4.	Mempengaruhi otot	4.	Hanya mempengaruhi kelenjar
5.	Bisa menimbulkan persaingan (individu dan kelompok)	5.	Kesendirian, menekankan pada ketenangan dan keseimbangan
6.	Berpengaruh pada fisik	6.	Berpengaruh pada fisik, pikiran dan jiwa

Baik asanas maupun olah raga yang keras akan menghasilkan kontraksi otot-otot, yang kemudian menekan jalan darah lebih kuat dan membantu memompa darah kembali ke jantung dengan lebih cepat. Aliran darah ke jantung yang lebih banyak ini disebabkan oleh kontraksi otot jantung yang lebih daripada biasanya, mengakibatkan detak jantung yang lebih kuat dan daraih lebih banyak dipompa keluar. Kontraksi otot jantung yang lebih kuat dan lebih cepat, menstimulir pernapasan yang lebih cepat dan dalam pada paru-paru. Pada akhirnya aliran darah yang lebih besar yang membawa suplai oksigen dan bahan bakar tambahan menuju sel-sel. Supali tambahan ini digunakan pada saat melakukan olah raga keras, sedangkan untuk latihan yang halus seperti asanas hanya membutuhkan tenaga yang juga halus, sehingga akibatnya tubuh menerima tambahan energi, energi yang tersimpan jauh lebih banyak daripada energi yang digunakan.

2.6 Kinesiologi Yoga Asanas

Singkatnya terkait otot, otot perlu diperkuat dengan cara diregangkan. Dengan cara ini maka kita dapat mengadakan evaluasi terhadap otot kita. Langkah berikutnya adalah menemukan pose yoga asanas yang dapat meregangkan dan menguatkan otot khusus yang ingin kita latih.

Baris pertama dari tabel di bawah ini menunjukkan bahwa otot diperkuat dan pada garis/tabel sebelahnya pose yang meregangkan otot. Pose pada setiap baris diberikan tingkatan atau intensitas. Pose pertama akan menghasilkan dampak yang ringan bagi pelatihan otot dan fungsi organ tubuh, pose kedua semakin meningkat dan pose ketiga menghadirkan tantangan terkuat pada otot. Disini kita dapat menemukan asana yang tepat dan sesuai untuk berlatih sesuai dengan program yang kita buat. Untuk membuat praktik yoga asana yang efektif, maka kita perlu membuat program yang benar dan tersistematis.

Wilayah Tubuh	Otot Yang Terpengaruh	Pose Yoga Untuk Meregangkan dan Menguatkan
Leher	Rotasi lateral, Sternocleidomastoid flexion Trapezius Extension bagian atas	Meregangkan: Setu Bandha Sarvangasana, Salamba sarvangasana, Pose memutar tubuh Menguatkan: Ardha Matsyendrasana, Ustrasana
Bahu	Supraspinatus abduction sampai 90 derajat	Meregangkan: Gomukhasana, Garudasana Menguatkan: Trikonasana, Virabhadrasana
Panggul	Sendi pinggul menjadi abduction, adduction, flexion, extension, circumduction dan rotational	Meregangkan: Uttanasana, Salamba bhujangasana, Garudasana, Supta jathara parivartanasana Menguatkan: Paschimottanasana, Virabhadrasana

Setiap gerakan asanas melatih hampir seluruh otot, organ dalam tubuh dan tulang. Asanas menggiatkan semua sistem. Memberikan pijatan dari dalam, menekan dan meregangkan organ seperti perut dan hati, memperbaiki peredaran darah pada keseluruhan organ-organ. Hal ini menyebabkan organ-organ tersebut dalam kondisi kerja yang sehat, mudah menanggapi dengan cepat dan tepat akan perintah yang datang dari berbagai kelenjar. Sebagai contoh, sikap berdiri di atas bahu akan melegakan tekanan pada bagian organ dan otot perut bagian bawah. Gerakan asanas lainnya memperkuat dinding perut, membuat organ-organ didalamnya terletak dengan posisi yang benar, dan dengan cara ini, dapat mencegah pengenduran perut, usus, ginjal dan alat-alat reproduksi.

III. SIMPULAN

Yoga adalah usaha yang dilakukan secara terus menerus untuk mencapai kesadaran jiwa. Kesadaran jiwa dimaksud adalah kesadaran akan kesejatian diri yang dilakukan dengan penyatuan tubuh, pikiran dan jiwa, yang tentunya dilakukan dengan praktek-praktek disiplin olah tubuh dan pikiran. “Asana” yang berarti sikap yang dilakukan dengan mantap dan nyaman (yoga sthira sukham asanam) terlihat perbedaan antara latihan yoga dengan sistem-sistem latihan fisik lainnya. Setiap gerakan asanas melatih hampir seluruh otot, organ dalam tubuh dan tulang. Asanas menggiatkan semua sistem. Memberikan pijatan dari dalam, menekan dan meregangkan organ seperti perut dan hati, leher, bahu dan pinggul serta memperbaiki peredaran darah pada keseluruhan organ-organ. Hal inilah menjadi pijakan dasar kinesiologi dalam yoga asanas.

DAFTAR PUSTAKA

Greene, David Paul and Robert L Susan. 2017. *Kinesiology (Movement In The Context Of Activity)*. Missouri: Elsevier.

Iskandar Eddy. 2010. *The Miracle Of Touch*. Bandung : Mizan Pustaka

Lippert, Lynn. 2006. *Clinical Kinesiology and Anatomy*. Philadelphia: F.A.Davis

Panero Julius dan Martin Zelnik. 2003. *Dimensi Manusia & Ruang Interior*. Jakarta: Erlangga.

Shashirekha, C.K. 2017. *Yoga, Body, Anatomy*. Chennai: Nation Press

Vivekananda. 2012. *Yoga (Asanas, Pranayama, Mudra, Kriyas)*. Chennai: Vivekananda Kendra Prakashan Trust.